



Jouw afspraak

Vorbereiding



Een goede voorbereiding is het halve werk

Praktische informatie om je voor te bereiden op de sessie

Gefeliciteerd, binnenkort heb jij jouw sessie bij Lovefrequencies. Om deze tijd zo fijn mogelijk te maken voor ons allebei, zie je hier wat praktische informatie en voorschriften zodat jij je zo goed mogelijk kan voorbereiden.

Adres praktijk

Hendrik schaarstraat 43
Zaandijk
Gratis parkeren

Verplaatsen van de afspraak kan kosteloos 24 uur van tevoren, daarna betaal je 50%
email: info@lovefrequencies.nl of whatsapp: 06 52 611 611.

Kom op tijd, maar niet meer dan 5 minuten van te voren aanbellen.

Kleding voorschrift

Trek iets aan waar jij je comfortabel in voelt, het liefst zonder broekriem. Je mag lekkere warme sokken meenemen.

De kleding blijft tijdens de sessies altijd aan.

Zorg dat je fris bent, maar niet teveel parfum alsjeblieft :)

Intakeformulier

Ik stuur je een intake formulier toe. Hier staan best aardig wat vragen in. Voor mij en jouw proces vind ik een goede voorbereiding belangrijk. Zou je deze vragen zo uitgebreid, concreet en eerlijk mogelijk willen beantwoorden. Neem hier de tijd voor. Wil je dit formulier uiterlijk 1 week voor onze afspraak ingevuld terug sturen naar info@lovefrequencies.nl.

Aanraking

Tijdens de sessie werken we met de Inner healing touch methode, waarbij ook licht het lichaam word aangeraakt. Bedenk van te voren of er plekken zijn waar je niet aangeraakt wilt worden, en ik rekening mee kan houden. Veiligheid en ontspanning zijn de basis van de methode, het is jouw lichaam. Je bent volkomen normaal als je aangeeft wat je liever niet wilt, graag zelfs.



Tijdens de afspraak

Bij binnenkomst mogen de schoenen uit en gaan we naar de praktijkruimte. Hier word je ontvangen met wat drinken, en bespreken we hoe jij je op dit moment voelt, het intake-formulier en je hulpvraag.

Ik leg de methode nog een keer aan je uit en zorg dat je helemaal met een veilig gevoel aan de sessie kunt beginnen, ik begrijp het als je het spannend vindt. Het feit dat je er bent en deze stap hebt genomen, is al genoeg om de sessie te starten.

Na het gesprek mag je plaats nemen op de behandeltafel. Je word met een dekentje toegedekt, zodat je comfortabel en warm blijft.

De sessie

We beginnen met een ontspanningsmeditatie die je tegelijk meer IN je lichaam brengt waardoor je beter kunt voelen. Er wordt gewerkt met aanrakingen op jouw lichaam waardoor de energie beter door jouw lichaam gaat stromen. Welke aanrakingspunten dat zijn dat weet ik niet van te voren maar dit zijn NOOIT geslachtsdelen of borsten. Wel kan het een aanrakingspunt net boven, onder of tussen jouw borsten zijn. Wil je dit niet, doet er iets pijn, geef het dan van te voren aan of tijdens de sessie mag dit ook altijd. Als jij je niet veilig voelt of ongemakkelijk en je zegt niks dan kan ik hier achteraf niets meer aan veranderen. Dat zou zonde zijn van jouw en mijn ervaring.

Tijdens de aanrakingen stel ik vragen. Het kan zijn dat we een visualisatie doen of voelen in het lichaam. Een combinatie van beide is ook mogelijk. Het is maar net wat zich op dat moment voor doet. Alle gedachten en gevoelens zijn hier veilig, ook de meest intieme, niks is te gek.

Door de combinatie van aanraking, visualisatie, voelen en mijn vragen gaat er een bepaalde energie stromen. Er wordt geheeld. Het kan zijn dat je tijdens de sessie moet huilen, lachen, schreeuwen, schokken met je lichaam enz.

Dit mag er allemaal zijn. Laat het gaan, het is hier welkom en veilig zonder oordeel. Het kan ook zijn dat je niets van dit alles hebt en heerlijk ontspannen ligt. Het is allemaal goed. Hoe dan ook er wordt altijd iets in werking gezet en geheeld, je bent al meer afgestemd op jezelf.

Na de sessie

We sluiten de sessie af met wat drinken en wat lekkers. En zorgen dat je goed in staat bent om weer naar huis te gaan. Als er na afloop nog vragen zijn, zijn die altijd welkom. Bedenk dat helen tijd kost en je misschien een paar dagen wat rustiger aan mag doen, zorg dat je na afloop goed water drinkt. Meestal heb je meer dan 1 healing nodig om jouw trauma / patronen te veranderen, al is dit natuurlijk al super. In 1 sessie kan je al flinke stappen zitten, op zijn minst in bewustwording.